



TODOS LOS BEBÉS LLORAN.

Algunos bebés son fáciles de consolar, otros lloran por horas cada día no importa lo que usted haga. Oír a un bebé llorar es muy difícil para los padres. Tal vez se pregunten por qué y piensen que deberían ser capaces de resolver el problema.

Su bebé no llora por consentido, por estar enojado con usted o porque trate de controlarlo. Los bebés adoran a las personas que los cuidan.

Todos los bebés lloran a veces, pero usted puede ayudar a que su bebé lllore menos.

Alce a su bebé de inmediato siempre que lllore. Es imposible mimar demasiado a un bebé. Usted puede enseñarle a que confíe en usted. Si responde rápidamente a sus pedidos de ayuda, llorará menos en general.

Lleve a su bebé en un portabebé tradicional o de tela. Los bebés cargados así muchas horas al día lloran mucho menos.

Otros lloran menos si pueden comer y dormir en un horario regular.

Mantenga el ambiente calmo y silencioso si su bebé llora cuando está cansado. Pruebe oscurecer el ambiente y que haya sólo un adulto presente.

Si su bebé llora mucho todos los días y no consigue calmarlo, consulte con su médico o enfermera la posibilidad de alergias, intolerancias alimentarias, reflujo ácido, eccema u otros problemas de salud. Si su bebé es menor de seis meses y ha estado

comiendo alimentos sólidos, pruebe darle sólo el pecho o fórmula de alimentación hasta que cumpla los seis meses.

Cómo calmar a su bebé

Todos los bebés tienen el instinto de chupar. Su bebé tal vez necesite chupar aun cuando no tenga hambre. Pruebe darle un chupete, o lávese las manos y deje que le chupe un dedo o ayúdele a encontrar sus propios dedos para chuparlos.

Los bebés necesitan estar en brazos. El simple hecho de estar cerca de usted es muy calmante para un bebé.

Un paseo en su cochecito puede ayudar.

La mayoría de los bebés menores de cuatro meses están más cómodos cuando están envueltos firmemente en una mantilla suave. Trate de envolver a su bebé con sus bracitos a los lados. Luego camine con él o ella en brazos o pruebe mecerlo. Si sigue descontento, ofrézcale un chupete o ayúdele a encontrar sus propios dedos para chuparlos.



A los bebés también les gustan los movimientos rítmicos. Pruebe caminar o mecerse en una silla mecedora con su bebé en brazos. O téngalo a la altura de sus hombros mientras usted se menea o bambolea delicadamente.

Su bebé podría necesitar eructar después de una alimentación o hacer una pausa para eructar mientras se alimenta.

Distracción

Si su bebé está irritable pero no llora en forma desesperada, trate de distraerlo.

Juegue al "peekaboo" o llévelo en brazos a una ventana donde pueda mirar el paisaje o a otros niños jugando. Muéstrelle un juguete o un móvil.

Sonidos

A la mayoría de los bebés les gustan los sonidos que les recuerdan lo que oían antes de nacer. Adentro del útero no había silencio; los sonidos del corazón y la circulación de la sangre de la madre son bastante fuertes. Los ideales son los sonidos rítmicos, monótonos y continuos.

Pruebe un reloj con tictac fuerte, una aspiradora, ventilador, acondicionador de aire, lavaplatos, lavarropa o secador. Pero nunca ponga a su bebé encima de un aparato electrodoméstico.

Pruebe llevar a su bebé al baño y encienda la ducha y el ventilador pero no la luz.

Cántele.

Lo que no ayuda

Los medicamentos, incluyendo los sedantes, antihistamínicos, contra los mareos, lactasa o simeticona, no ayudan a que los bebés lloren menos y pueden ser peligrosos. Consulte con el médico o la enfermera de su bebé antes de darle cualquier medicamento.

Cuando su bebé no puede parar de llorar

Desvístalo y fíjese si alguna prenda le está causando incomodidad o si se le ha enredado pelo en un dedo de la mano o el pie.

Su bebé podría estar enfermo. Si tiene vómitos o diarrea, una temperatura más alta de 100,5 °F (38 °C) o parece tener dolor o estar enfermo, llame a su médico o enfermera.

Tal vez le estén saliendo los dientes. Consulte qué hacer con su médico o enfermera.

Pruebe cargarlo en un portabebé tradicional o de tela para tener las manos libres para otras cosas. A su bebé le gusta estar cerca de usted aun cuando está descontento.

Recuerde que su llanto no está dirigido a usted. Su bebé se siente peor aun que usted.

Si usted siente una frustración o ira incontrolable

Recueste al bebé boca arriba en un lugar seguro, como una cuna, y salga del cuarto hasta recuperar la calma. Haga una pausa para apartarse del sonido del llanto.

Oiga música con auriculares o tome una ducha con el ventilador encendido.

Llame a un amigo o a su madre o padre, para conversar.

La línea para padres con estrés **Parental Stress Line, 1-800-632-8188**, ofrece apoyo telefónico anónimo y gratuito las 24 horas del día, los 7 días de la semana (asistencia disponible en otros idiomas).

Cómo cuidarse a usted

No dormir lo suficiente vuelve todo más difícil. Trate de dormir siestas al mismo tiempo que su bebé.

Tal vez haya un grupo de madres cerca de usted, o un centro de recursos familiares en su ciudad. El programa de apoyo de padres a padres **Parents Helping Parents (1-800-632-8188)** puede ayudarle a encontrar un grupo para padres.

O vaya a **www.onetoughjob.org** donde se ofrecen consejos de crianza de niños.

NUNCA SACUDA A UN BEBÉ.
Sacudir o pegarle a un bebé puede causar daño cerebral permanente o muerte.

Para más información, llame al 617-624-5490 (asistencia disponible en otros idiomas) o vaya a www.mass.gov/dph/fch.